

Thon rouge mi-cuit en croûte d'épices, palourdes, giromonade |

Recette pour 4 personnes

Description

La Martinique

L'astuce du chef

Le giraumon est de la courge, utilisez la variété de votre choix.

Ingrédients

Ingrédients

- 400 Gr Giromon
- 100 Gr Oignon rouge
- 1 Unité(s) Lime
- 3 Gousse(s) Ail haché
- 1 Unité(s) Piment doux
- 4 Pavé(s) Thon jaune
- 200 Gr Palourdes
- 50 Gr Farine de manioc
- 15 Gr Épices créoles
- 15 Ml Vinaigre de xérès
- 10 Ml Miel
- 25 Gr Noix de cajou
- 50 Ml Vin blanc

- Beurre
- Sel et poivre
- Huile végétale

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **350 F°**

Mise en place

Préparez vos épices créoles (curry, poivre, bois d'Inde, paprika...).

Épluchez le giromon et coupez-le en 4 rectangles de 12 cm de long et 1 cm d'épaisseur sur 4 cm de large. Réalisez 8 copeaux avec les chutes (décoration), gardez le reste de la chair (pour la purée).

Thon

Pressez le jus d'une lime et mélangez-le à 100 ml d'huile d'olive, ajoutez une pincée de sel, une gousse d'ail écrasée et un piment doux.

Versez cette marinade sur le thon et laissez le tout dans au frigo quelques minutes.

Le giromon

Cuisez le reste de la chair dans une cocotte à feu très doux à couvert et sans eau. Une fois bien tendre, mixez et réservez.

Dans une poêle avec de l'huile et l'ail, faites colorer chaque face de vos rectangles, placez ensuite dans le four pour 5 à 7 minutes pour finir la cuisson.

Vinaigrette

Mélangez 30 ml d'huile d'olive, le vinaigre, le miel, une brunoise d'oignon rouge et les noix de cajou, rectifiez l'assaisonnement.

Cuisson du thon et des palourdes

Mélangez la farine de manioc et les épices pour obtenir une chapelure.

Enlevez le thon de la marinade, essuyez-le bien et séchez-le dans un linge.

Roulez-le dans la chapelure. Dans une poêle chaude avec de l'huile, saisissez-le 2 minutes sur chaque face, laissez-le reposer sur un papier absorbant le temps du dressage.

Cuisez les palourdes dans une cocotte avec le vin blanc et un oignon ciselé, jusqu'à ouverture des coques.

Montage

Disposez les rectangles de giromon sur une assiette, coupez le thon, disposez-le dessus ainsi que les palourdes, déposez des copeaux crus de giromon.

Arrosez de la vinaigrette, ajoutez une virgule de purée de giromon sur le bord de l'assiette.

Bon appétit!